

# ABRAZANDO TU SALUD

Manual de Salud



Universidad  
Central



# Índice

<b>3</b>	<b>Agradecimientos</b>
<b>3</b>	<b>Autores</b>
<b>4</b>	<b>Reanimación cardiopulmonar RCP</b>
<b>8</b>	<b>Maniobra de Heimlich</b>
<b>8</b>	Maniobra de Heimlich en adultos
<b>9</b>	Maniobra de Heimlich pediátrico
<b>10</b>	Maniobra de Heimlich en lactantes
<b>11</b>	<b>Primeros auxilios en heridas, quemaduras, fracturas, esguinces y luxaciones</b>
<b>13</b>	Quemaduras
<b>15</b>	Fracturas
<b>16</b>	Esguinces y luxaciones
<b>17</b>	<b>Control de signos vitales</b>
<b>17</b>	Frecuencia cardiaca (pulso)
<b>18</b>	Frecuencia respiratoria (respiración)
<b>20</b>	Temperatura
<b>21</b>	Presión Arterial (PA)
<b>24</b>	Descompensación por baja de azúcar( hipoglicemia)
<b>25</b>	Manejo de las crisis de pánico
<b>27</b>	Manejo de crisis epiléptica
<b>28</b>	<b>Salud de la mujer</b>
<b>28</b>	Ciclo menstrual
<b>30</b>	Métodos Anticonceptivos
<b>32</b>	Exámenes preventivos
<b>35</b>	Pruebas ITS
<b>36</b>	<b>Diversidad</b>
<b>38</b>	<b>Educación nutricional</b>
<b>43</b>	<b>Recetario breve</b>

# Agradecimientos

«Quiero brindar un especial agradecimiento a cada uno de los estudiantes que participaron de este hermoso proyecto, futuros profesionales capaces de liderar en la gestión del cuidado de las personas, familias y comunidades con un enfoque integral a través del ciclo vital.

En este proyecto nuestros estudiantes proporcionaron un gran compromiso social y humanizado, al desarrollar con autonomía y disciplina educaciones referentes a la profesión a educadoras de trato directo, cuidadoras y voluntarias de la residencia “Padre Semeria” de la comuna de La Pintana»

Encargada de Proyecto



## Autores

Encargada de Proyecto

Catalina Quezada Toledo

Docentes

Galia Barahona / Carolina Castillo

Estudiantes

Carolina Acuña / Augusta Manriquez / Daniela Menares / Daniela Martinez /  
Javiera Sepúlveda / Catalina Riveros / Catalina Villaroel / Valentina Valenzuela /  
Romina Zúñiga / Simone Ramírez / Macarena Tolvett / Isabella Vega /  
Valentina Mardones / Natalia Vergara / Daniela López / Erika Orellana

# Reanimación cardiopulmonar RCP

La reanimación cardiopulmonar es una técnica de primeros auxilios que se utiliza cuando una persona se encuentra sin respiración, sin pulso e inconsciente, esta técnica consciente en favorecer el movimiento cardiaco mediante compresiones torácicas e insuflaciones para favorecer la respiración (30x2).



En cuanto a un ámbito más detallado debemos realizar los siguientes pasos:

1. Previo a realizar cualquier maniobra de primeros auxilios se debe mantener la calma y asegurarse que el lugar en donde vamos a realizar los primeros auxilios sea un lugar seguro
2. Activar la cadena de supervivencia (ver imagen cadena de supervivencia) llamando al número de emergencias (131) y pedir que traigan un DEA (en el caso de ser un paciente pediátrico pedir específicamente el DEA pediátrico)
3. Evaluar el estado de conciencia de la víctima (preguntarse si está bien y si nos escucha), en el caso de no tener respuesta evaluar pulso (en zona radial o en la carótida) y respiración, en caso de que estas tres se vean afectadas proceder con el siguiente paso
4. Iniciar la maniobra de RCP (ADULTO)



El pulso radial se siente en la muñeca, por debajo del pulgar



Se debe aplicar presión muy ligeramente al sentir el pulso carotideo bajo el ángulo del mentón

## Cadena de supervivencia

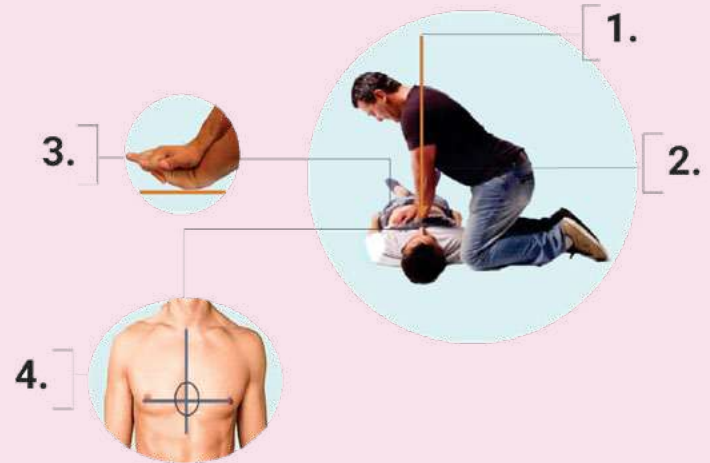


## Consideraciones:

La víctima debe estar apoyada en un lugar plano; dado que si la superficie es blanda al realizar las compresiones estas podrían tener una menor profundidad a la deseada.

## Posición

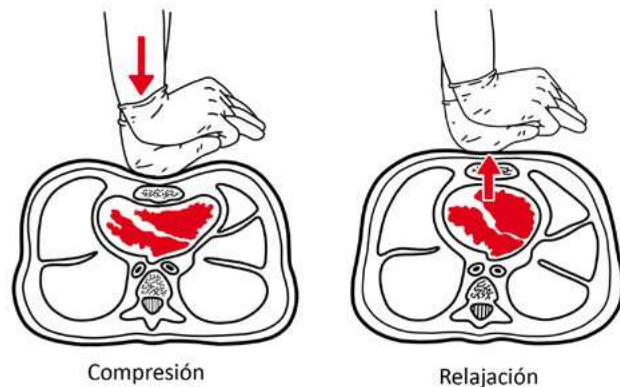
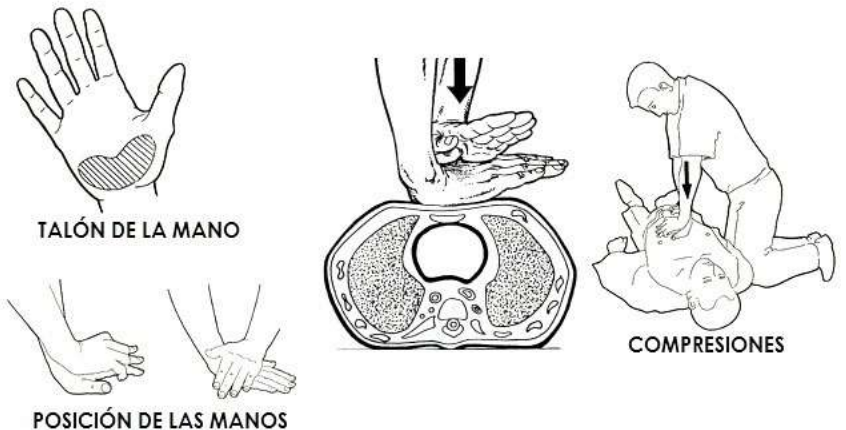
1. Posicionarse a un lado de la víctima
2. Con los brazos completamente extendidos, derechos, a la altura de los hombros, ubicándose a la altura de la línea Intermamilar en la zona del esternón (tal como lo demuestra el punto cuatro)
3. Para la posición de las manos utilizaremos la mano dominante (la cual apoyaremos con el torso de esta misma el tórax de la víctima) y la mano menos dominante entrelazando los dedos por el dorso de la mano dominante (con la precaución de no apoyar los nudillos en la víctima para no dañarla)



## Compresiones

Las compresiones se deben realizar con una profundidad de entre 5 a 6 cm en cada compresión con un ritmo constante

(ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=FvgMWfoOHbs>) para esto realizaremos ciclos de insuflaciones y compresiones de 30 x 2 (30 compresiones x 2 insuflaciones) al momento de hacer las compresiones se debe procurar de que el tórax vuelva a su posición habitual y mantener los brazos completamente extendidos.



Las insuflaciones se realizan hiper extendiendo el cuello de la víctima hacia atrás (en el caso de haber una lesión lumbar se recomienda no realizar las insuflaciones) de esta manera permitimos que el aire ingrese de mejor manera, posterior a esto taparemos los orificios nasales con una mano y rodearemos con toda nuestra boca la boca de la víctima (podremos corroborar que lo estamos haciendo bien cuando veamos que el tórax de extiende)



Las variables que podemos encontrar en un RCP pediátrico y de lactante son:

### Pediátrico:

- Posición de las manos: en el caso de los niños al tener un torax más pequeño y para evitar realizar una compresión más fuerte de lo correspondido; se utiliza la mano dominante ubicándola en el espacio intermamilar en la zona del esternón utilizando el talón de la mano dominante (en este caso a diferencia del adulto sólo se utiliza una mano)



Incline la cabeza

RCP: Compresiones torácicas en un niño

### Lactante:

- En el caso del lactante la cadena de supervivencia debe comenzar con realizar el RCP de manera inmediata



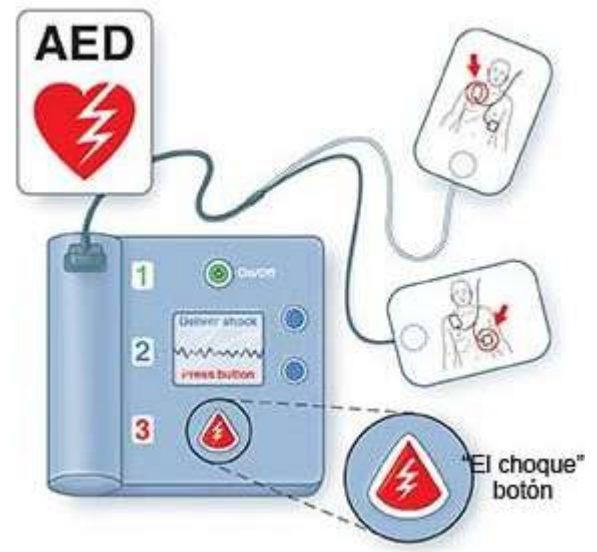
- Posición de las manos: en el caso de los lactantes solo utilizaremos 2 dedos para hacer las compresiones, estos dedos se ubicará en la misma zona esternal en el espacio intermamilar.
- Compresiones: otra variante que podemos encontrar es la cantidad de compresiones que realizaremos, ya que a diferencia del adulto nos centraremos en realizar ciclos de 15x2 en vez de 30x2
- Insuflaciones: en el caso de los lactantes se debe cubrir nariz y boca con toda nuestra boca



RCP Compresiones en el pecho del bebé

## DEA Desfibrilador externo automático

- Este es un dispositivo electrónico, portátil que diagnostica y puede ayudar a restablecer el ritmo cardíaco cuando una persona sufre un paro cardíaco.
- La desfibrilación consiste en emitir un impulso de corriente continua al corazón, para tratar que el mismo retome su ritmo normal.



El DEA es un dispositivo de fácil uso y cualquier persona puede utilizarlo, este nos dará las indicaciones de lo que debemos hacer.

Para utilizar el DEA es importante considerar que no debemos dejar de realizar las compresiones de RCP, por lo que necesitaremos que la persona que trajo el DEA lo instale; posicionando los parches tal como salen en la imagen y como lo encontraremos en el mismo, encenderlo y seguir las instrucciones.

Si indica que hay que realizar una descarga, debemos asegurarnos de que nadie esté tocando a la víctima, posterior a realizar la descarga se debe continuar realizando RCP hasta que llegue personal especializado o hasta que la víctima se recupere.



# Maniobra de Heimlich

Esta es una maniobra de primeros auxilios para tratar el atragantamiento agudo total o parcial, es decir, OVACE (obstrucción de vía aérea por cuerpo extraño) cuando entra un objeto en la vía aérea este puede generar una oclusión parcial, ósea cuando deja parte de la vía permeable el paciente puede emitir ciertos quejidos respiratorios, tos, etc. Y es necesario estimular el mecanismo de la tos, ya que es el mejor mecanismo que existe para eliminar objetos que bloquean la vía de manera parcial. En cambio, la total el paciente no puede emitir ningún tipo de sonido y no hay comunicación alguna, por lo que es la más grave y estaría indicada esta maniobra.

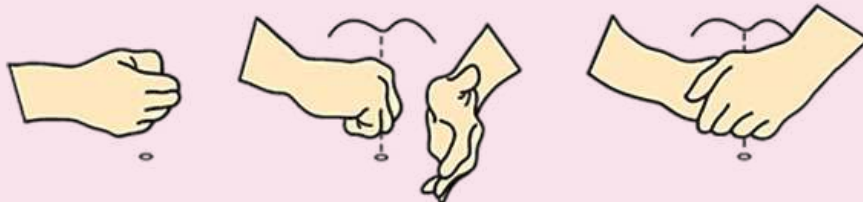


## Maniobra de Heimlich en adultos

### Manifestaciones

- Señal universal es llevarse las manos al cuello
  - Facies o cara de angustia
  - Cianosis en los labios
1. Debes colocarte detrás del paciente, la mano dominante la pones en puño y la otra abraza la mano dominante.

### Secuencia de la colocación de ambas manos para la realización del Heimlich





- Una vez estoy en posición abrazando al paciente con las manos de esta forma, sobre el abdomen con la intención de expulsar el aire, el movimiento es rápido y es hacia atrás y hacia arriba, repitiendo los movimientos hasta expulsar el objeto.



- También puede pasar que el objeto no salga, y si esto ocurre a pesar de haber aplicado varias maniobras, es probable que el paciente pierda la conciencia, y debemos iniciar RCP y llamar a emergencias.

## Maniobra de Heimlich pediátrico

Tener en consideración que, si el atragantamiento es parcial, estimulamos la tos golpeando la espalda del paciente hasta que el objeto salga.



Foto: Cruz Roja

Si el atragantamiento es total, el paciente no emite sonidos y da la señal universal de manos al cuello, por lo que se inicia la maniobra.

- Es importante saber que, al ser más pequeño, lo podemos elevar a nuestra altura o uno se puede arrodillar a su altura., se abraza al paciente de la misma forma que en el adulto.
- Posición de las manos es la misma, la mano dominante en forma de puño y la otra la envuelve y se posiciona en el abdomen.
- Realizar movimiento hacia atrás y hacia arriba hasta eliminar el objeto, si no se puede eliminar también se debe iniciar RCP y llamar a emergencias.



## Maniobra de Heimlich en lactantes

Lo primero que se debe hacer es estimular su reacción, si él bebe no responde, podemos estimularlo golpeando la planta de los pies y si esto no funciona debemos iniciar la maniobra de primeros auxilios

1. Vamos a colocar nuestra mano dominante en forma de "V" y vamos a sujetar muy firme el mentón y lo volteamos y apoyamos en nuestro antebrazo de manera prona y el bebe está con la cabeza más abajo que el resto del cuerpo.
2. En la espalda aplicaremos 5 golpes firmes esperando que salga el objeto, si este no sale debemos sujetarlo por la parte de atrás de la cabeza y le damos la vuelta y vamos a trazar una línea imaginaria entre sus dos pezones para hacer compresiones con dos dedos, se realizan 5 compresiones.



3. Cada vez que volteamos al paciente hacia arriba observamos si se puede visualizar el objeto, si es el caso se puede retirar con el dedo meñique (pequeño) en forma de gancho y en un solo movimiento se extrae el objeto, si no lo visualizamos está prohibido intentar sacarlo ya que esto puede provocar que el objeto se introduzca mucho más.
4. Recuerda que si no responde el bebe es importante realizar maniobras de RCP y llamar a emergencias.





# Primeros auxilios en heridas, quemaduras, fracturas, esguinces y luxaciones

## Tipos de heridas

### Avulsión

Herida en la cual se desprende un pedazo de piel.



### Por bala

Herida causada por una bala que penetra la piel debido a un arma de fuego



### Laceración

Herida por abertura de la piel.



### Abrasión

Lesión provocada por roce.



### Aplastamiento

Herida que se presenta cuando se ejerce una fuerza o presión sobre una parte del cuerpo.



### Punzante

Lesiones causadas por el ingreso de un objeto a la piel.



### Penetrante

Heridas en las que el objeto entra en una cavidad corporal.



## Primeros auxilios

### En lesiones avulsivas

- Control de hemorragia.
- Limpiar la piel con suero fisiológico o agua.
- Secar con gasas los bordes de las heridas.
- Cubrir con apósitos para ser llevado a un centro asistencial.

### En heridas laceradas

- Detener la hemorragia comprimiendo
- Limpiar la herida con suero fisiológico o agua
- Secar la piel con una gasa o un pañuelo limpio
- Afrontar los bordes y cubrir con apósito
- Si la herida sigue sangrando vendar de manera comprensiva y trasladar a un centro asistencial.

### En heridas por aplastamiento

- Detenga el sangrado (en caso de haber).
- Cubrir la zona con un apósito o vendaje húmedo.
- Eleve la zona por sobre el nivel del corazón.
- Trasladar de inmediato a un centro asistencial.

### En lesiones punzantes

- Si el objeto es pequeño (espinas, anzuelos) retírelo.
- Si el agente se encuentra en el lugar y de tamaño considerable acojínelo con un apósito e inmovilizarlo.
- Trasladar a un centro asistencial.

### En heridas abrasivas

- Limpiar la herida con suero fisiológico o agua, si la herida es extensa cubrir con una gasa o un paño limpio.
- Si la herida es pequeña dejar al descubierto.

### En lesión por bala

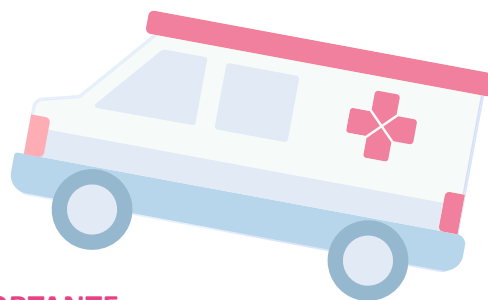
- Cubrir la lesión con un apósito o paño limpio y proteger con un vendaje.
- Manejo de hemorragia.
- Trasladar a un centro asistencial.
- No intente retirar la bala.

### En herida penetrante

- Buscar ruidos o burbujeos a través de la herida para ver un posible daño pulmonar.
- La herida se debe cerrar rápidamente para evitar un colapso pulmonar.
- Cubriendo la lesión y asegurándose con tela adhesiva.
- **TRASLADO INMEDIATO A SERVICIO DE URGENCIA.**

### En amputaciones

Cubrir la zona amputada con un paño limpio para detener hemorragia y trasladar a un centro asistencial. En caso de tener la otra parte amputada, cubrirla en una bolsa, dejarla en hielo y llevarlo con la persona dañada.

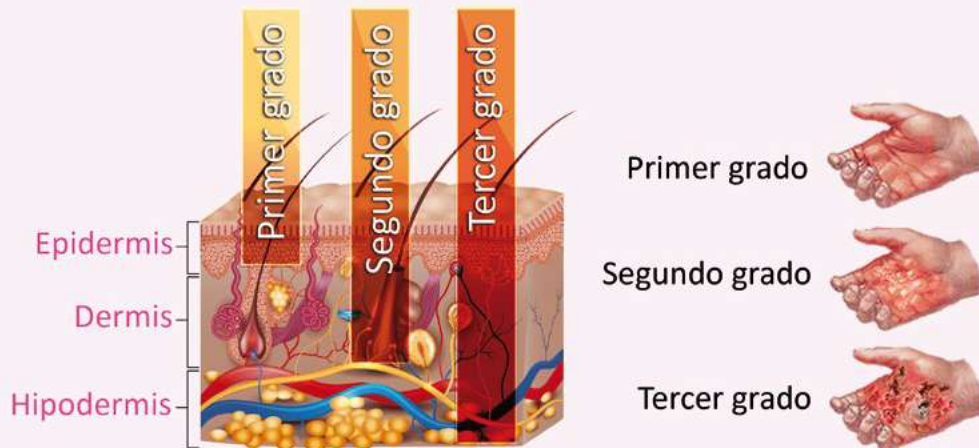


### IMPORTANTE

- Cada caso es diferente.
- SIEMPRE mantener la calma.
- Mantener la zona de la herida limpia.
- Reaccionar a tiempo ante cualquier tipo de lesión.



# Quemaduras



## Tipos de quemaduras

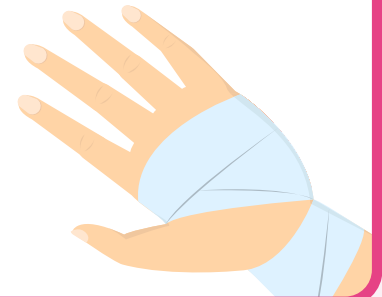
- De primer grado → Afectan sólo la primera capa de la piel.
- De segundo grado → Afectan la primera y la segunda capa de la piel.
- De tercer grado → Afectan a todas las capas de la piel.

## Primeros auxilios en quemaduras menores (1° y 2°)

Antes de tratar los primeros auxilios es importante determinar qué tipo de quemadura tiene la persona.

- Dejar correr agua fría sobre la zona (de 5 a 10 minutos).
- Calme y reconforte a la persona.
- Luego de lavar o remojar la quemadura, cúbrala con un apósito y vendaje.
- Proteja la zona de presiones o fricciones.

**Las quemaduras menores suelen sanar sin tratamiento adicional**



## Primeros auxilios en quemaduras mayores

Si alguien se prende fuego, dígame que se tire al suelo y ruede, usted siga estos pasos para ayudarlo.

- Envuelva a la persona en un material grueso, para ayudar a apagar las llamas
- Rocíe agua sobre la persona y llame a emergencias.
- NO le quite ropa quemada que esté pegada a la persona.
- Verifique que la persona esté respirando, de no ser así comience con RCP
- Cubra la zona de la quemadura con un vendaje estéril (en caso de no tener limpio, si es extensa la zona cubra con una sábana.
- Eleve la parte del cuerpo quemada por sobre el nivel del corazón
- Proteja la zona de presiones y fricciones.
- Si una lesión eléctrica causó la quemadura, NO toque directamente a la víctima. Utilice un objeto no metálico para separar a la persona de cables expuestos antes de comenzar a realizar los primeros auxilios.

## QUE NO DEBE HACER



1. **NO** aplique aceite, mantequilla, hielo, medicamentos, cremas, aceites en aerosol ni ningún otro remedio casero en las quemaduras GRAVES.
2. **NO** respire, sople ni tosa sobre la quemadura.
3. **NO** toque la piel muerta o ampollada.
4. **NO** administrar nada a la persona por vía oral si hay una quemadura grave.
5. **NO** ponga una quemadura grave en agua fría, pues esto puede causar shock.
6. **NO** coloque una almohada debajo de la cabeza de la persona si hay quemaduras de las vías respiratorias. Esto puede cerrarlas
7. **Evite** reventar cualquier flictena causada por la quemadura.

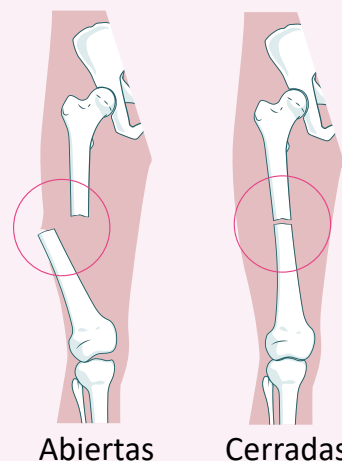
# Fracturas

## ¿Qué es una fractura?

Es la rotura de un hueso o bien a la discontinuidad del tejido óseo (fisura).

De forma general, podemos clasificar a las fracturas en dos familias:

- Abiertas o complicadas
- Cerradas o simples



## Signos y síntomas

- Dolor intenso, aumenta con la palpación
- Por el dolor puede haber taquicardia o palidez
- Impotencia funcional
- Existencia de una herida con fragmentos óseos visibles
- Amaratamiento
- Hinchazón

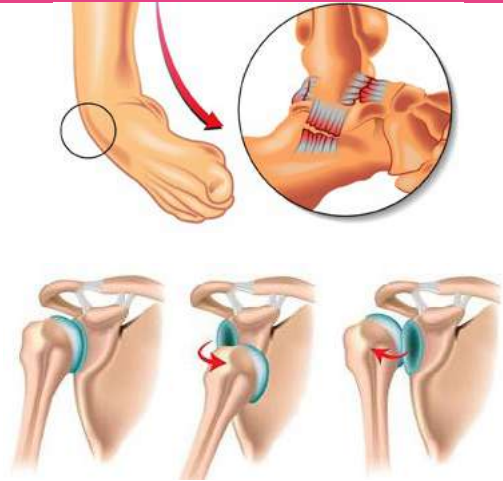


## Primeros auxilios

- Evitar movilizaciones (propias y del herido).
- Signos vitales (Revisar si está respirando y si tiene pulsos).
- Valorar los pulsos distales (radial o pedio dependiendo la zona lesionada), para descartar la existencia de hemorragias internas.
- En el caso de una fractura abierta, aplicar sobre la herida apósitos estériles para controlar hemorragia. De ser un sangrado importante hacer torniquete unos centímetros arriba de la zona herida.
- Preguntar por sensaciones, dolor, posibilidad de movimiento, comparación de extremidades, acortamiento de las mismas, deformidades.
- Inmovilizar la zona de la fractura (en caso de fractura abierta siempre cuidar no mover o tocar la zona lesionada) con tablas o cartones.
- Tapar al paciente (Protección térmica).
- Asistir al centro asistencial.

## Esguinces y luxaciones

Cuando una articulación se ve sometida a un movimiento para el cual no está preparada, los ligamentos se resisten, pudiendo originarse una lesión a nivel de la articulación. Las más frecuentes son las torceduras (esguinces) y las dislocaciones (luxaciones).



## Signos y síntomas

- Dolor (En la luxación aumenta con el movimiento).
- Inflamación o deformidad en el caso de la luxación.
- Dificultad para realizar movimientos.
- En caso de esguince aparición de moretón.

## Primeros auxilios

- Escuchar y hacer una valoración de lo ocurrido y calmar a la persona.
- En el caso de un esguince, si la lesión es reciente aplicar frío sobre la zona.
- Inmovilizar la zona afectada, en un esguince colocar una venda y reposar la extremidad afectada, en el caso de una luxación colocar un cabestrillo o un pañuelo para sostener la extremidad, buscando posición menos dolorosa SIN MANIPULAR LA EXTREMIDAD.





# Control de signos vitales

Los signos vitales son parámetros que nos dan a conocer la funcionalidad de nuestro cuerpo (corazón, pulmones, cerebro). Los cuatro signos vitales son: frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, temperatura y presión arterial, conocer cada uno de estos nos ayudarán a detectar la normalidad o alteración de algunos signos vitales y así tomar acciones rápidas dependiendo del caso.

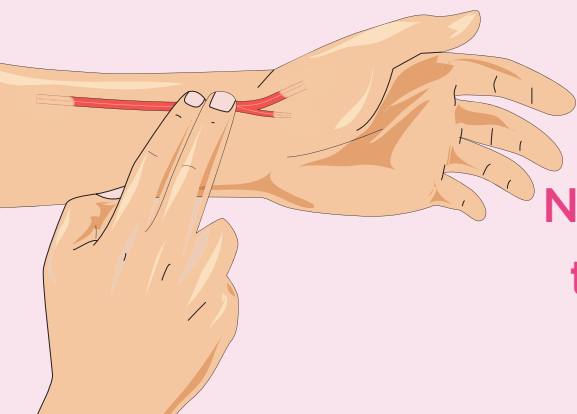


## Frecuencia cardiaca (pulso)

Es el número de latidos (bombeos) del corazón durante un minuto.

### ¿Cómo tomar la Frecuencia Cardiaca?

- **Paso 1:** Debes buscar las venas en la muñeca de la persona (son las líneas verdes o azules en los bordes)
- **Paso 2:** Con tu dedo índice y dedo corazón (del medio) debes presionar en los bordes
- **Paso 3:** Busca pequeños latidos.
- **Paso 4:** Cuando lo encuentres inicia el cronómetro por 1 minuto.
- **Paso 5:** Cuenta la cantidad de pulsaciones que percibiste.
- **Paso 6:** Registra las pulsaciones que contaste durante el minuto.



**¡Importante!**  
**No uses dedo pulgar,**  
**tiene pulso propio.**



## Valores. Latidos por minuto (LPM)

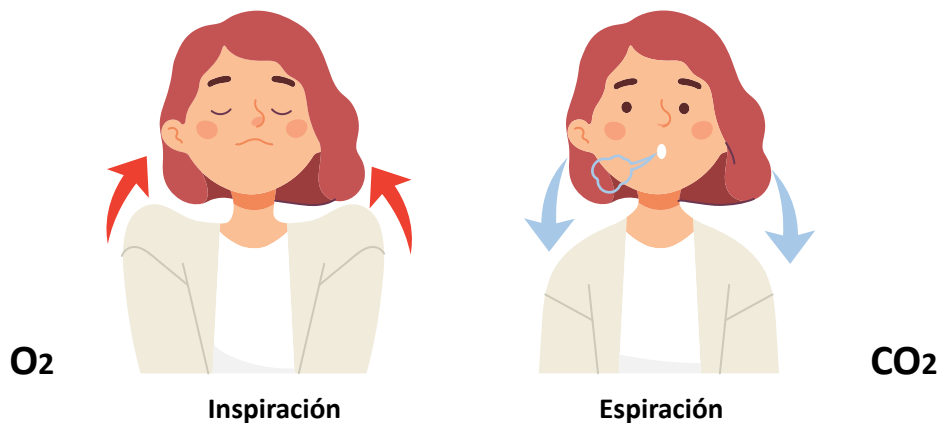
	Bradicardia	Normocardia	Taquicardia
Neonato	< 120	120 - 170	> 170
Lactante	< 80	80 - 130	> 130
Preescolar	< 80	80 - 115	> 115
Escolar	< 70	70 - 110	> 110
Adolescente	< 60	60 - 100	> 100
Adulto	< 60	60 - 100	> 100
Persona mayor	< 60	60 - 100	> 100

¡Importante! SIEMPRE registrar los valores que obtienes.

## Frecuencia respiratoria (respiración)

Es el número de respiraciones que realiza un ser vivo en 1 minuto.

Observar movimiento **rítmico** entre, inspiración y espiración, la **profundidad** del tórax, en **intervalos de tiempos** iguales.



Es **importante** que no le informes a la persona que observas su frecuencia respiratoria, ya que al estar concentrado en su respiración esta va a variar.

## ¿Cómo tomar la Frecuencia Respiratoria?

- **Paso 1:** Observa en tórax o pecho de la persona.
- **Paso 2:** Identifica su ritmo, profundidad del movimiento e intervalos entre inspiración y espiración.
- **Paso 3:** Cuando sepas cuales son los movimientos de inspiración y espiración inicia el cronómetro por 1 minuto.
- **Paso 4:** Cuenta solo la cantidad de inspiraciones que percibiste.
- **Paso 5:** Registra las espiraciones que contaste durante el minuto.

## Valores. Respiraciones por minuto (RPM)

	Bradipnea	Eupnea	Taquipnea
Lactante	< 30	30 - 40	> 40
Preescolar	< 20	20 - 30	> 30
Escolar	< 15	15 - 20	> 10
Adolescente	< 12	12 -16	> 16
Adulto	< 12	12 -16	> 20
Persona mayor	< 12	12 -20	> 20

# Temperatura

Es el grado o nivel térmico de un cuerpo o de la atmósfera.

Existen diversos tipos de termómetros: termómetro digital, termómetro infrarrojo (sin contacto), termómetro de mercurio. Siendo el más habitual el termómetro digital.

## ¿Cómo tomar la temperatura?

- **Paso 1:** Debes secar las axilas.
- **Paso 2:** Enciende el termómetro.
- **Paso 3:** Localízalo bajo tu axila, mantente quieto.
- **Paso 4:** Espera 3 min aproximadamente o hasta que de la alarma.
- **Paso 5:** Al sonar la alarma, registra la temperatura y desinfecta el termómetro con alcohol.
- **Paso 6:** Registra el valor obtenido en el termómetro.



## Valores

	Hipotermia	Afebril	Subfebril	Febril	Fiebre alta
Neonato	< 36,5	37	37,2-37,4	> 37,5	> 40
> 5 años	< 36	36-37	37.1-37,4	> 37,5	> 40
Adolescente	< 36	36-37	37,1-37,4	> 37,5	> 40
Adulto	< 35	36-36,9	37-37,5	> 37,6	> 40
Persona mayor	< 35	35,5-36	36-37	> 37,2	> 41

**Formas de medida:** K° C° F°

En Chile se usa principalmente en Celsius

## Presión Arterial (PA)

Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes arteriales.

Existen diversos tipos de instrumento para tomar la presión: Digital y manual con ayuda del esfigmomanómetro.



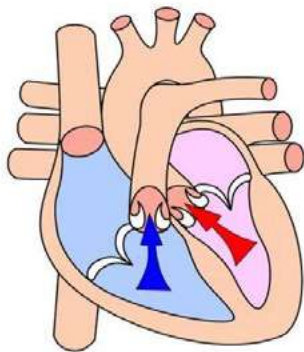
Digital



Manual

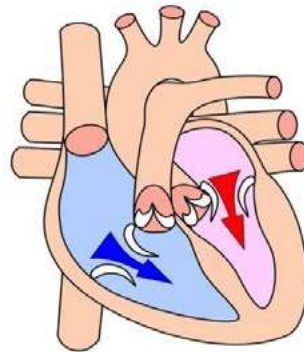
El resultado registra dos números:

### Sístole



Contracción y salida de sangre

### Díastole



Relajación y entrada de sangre

**Antes de comenzar con la toma de presión arterial debemos asegurarnos de:**

- Preguntar hace cuánto comió y si desea ir al baño.
- No puede conversar durante la toma de PA.
- Debe apoyar el brazo a la altura del corazón.
- Se debe colocar el manguito en el brazo sin ropa.
- Usar el tamaño del manguito adecuado.
- La persona debe apoyar sus pies en el suelo
- No debe cruzar las piernas o pies.
- Con su espalda apoyada al respaldo de la silla.

## ¿Cómo tomar la presión?

- **Paso 1:** Introduce el brazo dentro del brazalete.
- **Paso 2:** En el medidor de presión (manómetro) debemos observar que la aguja no marque ningún número. En la válvula de aire debemos revisar que la perilla esté completamente cerrada.
- **Paso 3:** Al igual que en la frecuencia cardiaca localiza tus dedos en el borde de la muñeca sobre las venas y siente el pulso, al encontrarlo comienza a inflar apretando la válvula de aire hasta que el pulso desaparezca. Observa el número que marcó la aguja. En ese momento debes girar la perilla de la válvula hasta que salga todo el aire.
- **Paso 4:** Al número que marcó la aduja debes sumarle 30 (ej:  $90 + 30 = 120$ )
- **Paso 5:** Ahora debes usar el estetoscopio, coloca el diafragma bajo el brazalete y escucha el pulso.
- **Paso 6:** Comienza a inflar el brazalete apretando la válvula de aire hasta que la aguja marque el número obtenido de la suma realizada.
- **Paso 7:** Al llegar comienza a desinflar el brazalete muy suavemente, girando la perilla de la válvula de aire.
- **Paso 8:** El primer sonido que escucharás con el estetoscopio será la sistólica y el último sonido será la diastólica.
- **Paso 9:** Al momento de escuchar el primer y último sonido debes anotar el número marcado por la aguja en el medidor de presión (manómetro).
- **Paso 10:** Finalmente desinfla el brazalete girando la perilla completamente, retira el equipo, déjalo ordenado y registra.

### Lugares anatómicos donde se puede tomar la PA



## Valores de sistólica y diastólica

	Sistólica	Diastólica
Hipotenso	100	60
Normotenso	<120	<80
Hipertenso	140	90

## Valores en la hipertensión:

Categoría	Sistólica	Diastólica
Pre HTA	120-139	80-89
Hipertensión	140	90
HTA - etapa 1	140-159	90-99
HTA - etapa 2	> 160	> 100



## Descompensación por baja de azúcar( hipoglicemia)



### ¿Qué es una descompensación?

Una descompensación es un desequilibrio en el organismo, hace falta algo y provoca que el cuerpo no funcione correctamente, por lo tanto, hay que corregir esa descompensación lo antes posible.

### ¿Qué es una hipoglucemia?

La hipoglicemia quiere decir una “baja de azúcar”, o bien, poca glucosa en sangre. La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo.

### ¿Cómo sabremos si estamos sufriendo una hipoglicemia?

Síntomas Leves	Síntomas Graves
Palidez	Desorientación
Temblores	Comportamiento inusual
Dolor de cabeza	Arrastrar las palabras al hablar
Hambre o náuseas	Visión borrosa
Fatiga	Pérdida del conocimiento
Irritabilidad	Convulsiones
Dificultad para concentrarse	
Mareos o aturdimiento	

### ¿Qué hacer frente a estos síntomas?

Se debe dar inmediatamente una colación para lograr subir el azúcar: Jugo en caja, bebida alta en azúcar, galletas, dulce, entre otros alimentos.

### ¿Qué hacer frente a la pérdida de conciencia?

NO DAR alimentos ni sólidos ni líquidos por la boca.

Llevar a la persona inmediatamente a urgencias.



## Manejo de las crisis de pánico



### ¿Qué es una crisis de pánico?

Las crisis de pánico son ataques de aparición abrupta de miedo intenso, temor o incomodidad, que ocurren inesperadamente durante un estado de calma o en un estado de ansiedad.

### Síntomas

- Palpitaciones o frecuencia cardíaca acelerada.
- Sudoración, escalofrío o sofocos.
- Temblor en el cuerpo.
- Dificultad para respirar o asfixia.
- Sentimiento de ahogo.
- Dolor o malestar en el pecho.
- Náuseas o malestar abdominal.
- Sentirse mareado, inestable, aturdido o débil.
- Parestesia (entumecimiento u hormigueo).
- Desrealización (sentimientos de irrealidad) o despersonalización (desapego de uno mismo).
- Miedo a perder el control o a “volverse loco”.
- Miedo a morir.



### Prevención

- **Realizar actividad física:** bailar, salir a caminar, practicar algún deporte nos contribuye a manejar el estrés y la ansiedad.
- **Realizar ejercicios de respiración:** inhala 7 seg, aguanta 4 seg, exhala 7 seg.
- **Realizar ejercicios de distracción:** en voz alta nombra colores, objetos o cuenta números impares.

## ¿Cómo ayudar ante una crisis de pánico?

La persona que esté cursando una crisis de pánico, estará ansiosa a tal punto de no poder pensar con claridad, en este caso usted puede ayudar de la siguiente manera:

- Permanezca con la persona, mantenga la calma y trasládela a un lugar tranquilo.
- No haga suposiciones respecto de lo que la persona necesita. Pregúntele.
- Háblele a la persona con frases cortas y simples, para que pueda entenderlo.
- Ayude a la persona a concentrarse pidiéndole que repita una tarea simple, como contar números impares o mencionar colores u objetos que hay alrededor, esto nos ayudará a que la persona se concentre en esta tarea simple y no en la crisis.
- Ayude a desacelerar la respiración de la persona respirando con ella o contando lentamente hasta 10 y esperar a que su respiración vuelva a la normalidad.



En el transcurso usted puede animar y darles apoyo a las personas diciéndole:

- “Tú puedes superarlo”
- “Lo estás haciendo super bien, sigue concentrándote en tu respiración”
- “¿Necesitas algo?” (Recuerda siempre preguntar y no suponer)

Todo lo anterior ayudará a la persona a:

- Reducir la cantidad de estrés.
- Evitar que la situación empeore.
- Ayudar a poner un poco de control en una situación tan confusa.



# Manejo de crisis epiléptica

## ¿Qué es una crisis epiléptica?

“Tormenta eléctrica” que ocurre en el cerebro. Tiene un comienzo repentino y puede durar un par de segundos o hasta algunos minutos.



## Existen diferentes tipos de crisis epilépticas

**Generalizada:** Los dos hemisferios del cerebro están afectados. Existe una alteración o compromiso en el estado de conciencia.

### Generalizada Motora

- Tónicas: caída al suelo con rigidez de todo el cuerpo.
- Clónicas: movimientos repetitivos.
- Tónico-clónicas: caída al suelo con compromiso de conciencia, rigidez corporal y movimiento de todo el cuerpo.
- Atónicas: pérdida brusca de la fuerza.

### Generalizada No Motora

Crisis de ausencia: episodio de desconexión que dura menos de 30 segundos. Inmovilidad, vista fija, inconsciencia y sin reacción a estímulos.

## ¿Qué hacer durante una crisis epiléptica?

- Proteger la cabeza de posibles golpes (colocar algo debajo).
- Alejar elementos que puedan producir daño en la persona.
- Con un reloj debemos tomar el tiempo de la duración de la crisis epiléptica.
- Debemos colocar a la persona en posición lateral de seguridad.



## Durante la crisis NO debemos:

- Intentar sujetar a la persona durante la crisis.
- Abrir ni colocar algo dentro de la boca de la persona.
- Dejar sola a la persona afectada.

## Debemos acudir a servicio de urgencias sí:

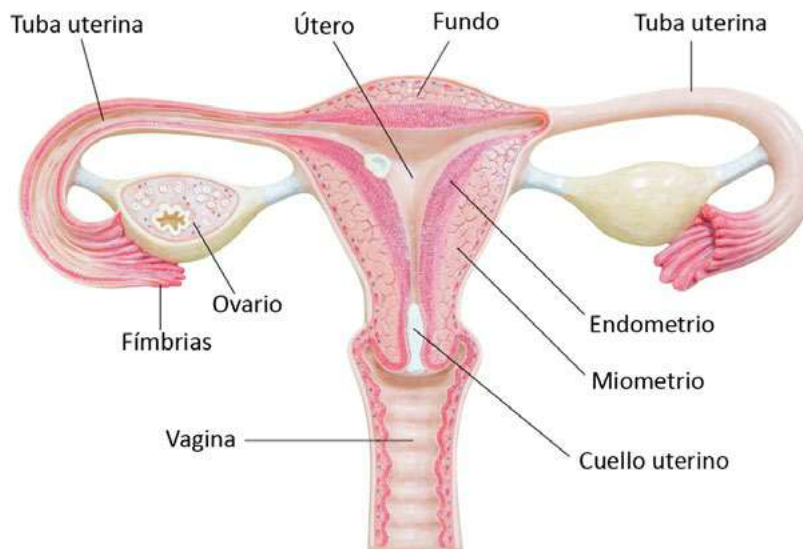
- La crisis dura más de 5 minutos.
- Se repite una crisis tras otra.
- la persona no recupera la conciencia después de 30 minutos de terminada la crisis.

# Salud de la mujer



## Ciclo menstrual

Antes de empezar, es necesario repasar unos conceptos, tu útero se compone por:



- **Endometrio:** Es la pared interna que reviste al útero, el cual es un órgano especializado para la gestación.
- **Progesterona:** Hormona producida por los ovarios, que logra detener el engrosamiento del endometrio preparándolo para la posible implantación de un óvulo fertilizado, causando el estrógeno, además reduce la producción de moco cervical, entre otras cosas.
- **Estrógeno:** Hormona que desencadena el ciclo menstrual y el desarrollo de los senos y el crecimiento del vello púbico que se da en la pubertad. Además, participa en muchas funciones, que van desde la salud ósea, hasta la función cognitiva y muchas más.

**¡Ahora sí!, empecemos**

El ciclo menstrual inicia con la caída del endometrio, siendo este el sangrado menstrual. Se le conoce como día 1. Cabe destacar que este ciclo es regulado por las hormonas progesterona y estrógeno, que son producidas por el cerebro y los ovarios. Se compone de 4 fases:



**1 Menstruación:** El revestimiento del útero (endometrio) se desprende por la vagina. En esta fase se sangra. Puede durar entre 3 a 7 días. El primer sangrado, aunque sea mínimo, inicia la fase menstrual.

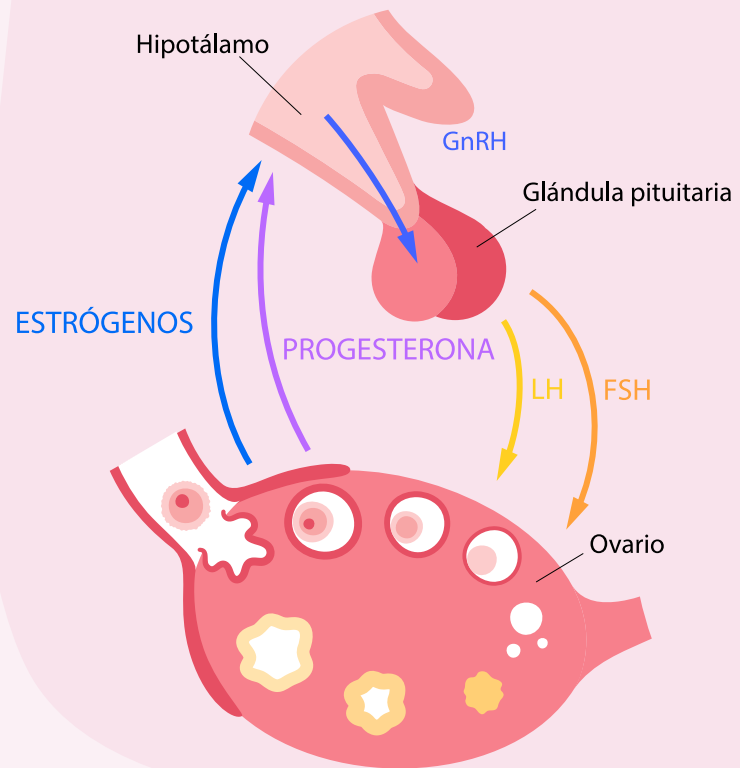
**2 Folicular:** El cerebro manda señales a los ovarios y al útero para producir progesterona y estrógeno, las cuales preparan el óvulo para su liberación y engrosa el endometrio. Se nota por una secreción vaginal más espesa,

**3 Ovulatoria:** 14 días antes de tu próximo periodo, se libera un óvulo maduro que viaja en la trompa uterina, esperando encontrarse con un espermatozoide. Si es fertilizado comienza un embarazo. Si no ocurre, el endometrio comienza a descomponerse.

Si tu ciclo dura 28 días, tu ovulación ocurre en el día 14, si dura 22 días, ocurre en el día 8 y si dura 31 días, ocurre en el día 17 y si dura 40 días, la ovulación ocurre el día 26.

**4 Lútea:** Pueden ocurrir calambres, cólicos, más emocional, hinchazón. Es el tiempo entre la ovulación y tu próximo período.

**Solo pierdes  
entre 4 a 12  
cucharaditas al mes**



**Los espermatozoides viven 72 horas,  
mientras que los óvulos viven 48 horas.**

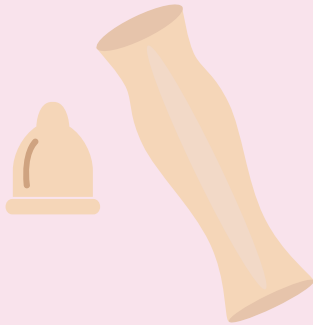


# Métodos Anticonceptivos

Son métodos o dispositivos para prevenir un embarazo no deseado y, en algunos casos, las ITS (infecciones de transmisión sexual). Existen de distintos tipos, dependiendo de la comodidad de la persona. Muchos de estos se pueden solicitar en el consultorio de forma gratuita a través de una hora con la matrona.

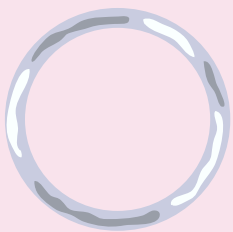
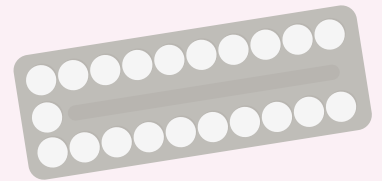


## Tipos de anticonceptivos



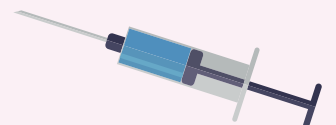
**Condón masculino o femenino:** Crean una barrera, ya sea de látex u otro material, por lo que no permite el paso de los espermatozoides. Al ser de barrera también previene las ITS. El masculino recubre el pene, mientras que el femenino posee un anillo en cada extremo, uno se ajusta sobre el cuello uterino, recubre la vagina y vulva. **La efectividad de ambos está entre el 85-95%** dependiendo si se usa correctamente o no. Hay preservativos que contienen espermicidas, aumentando su efectividad.

**Píldoras anticonceptivas:** Contiene estrógeno y progestina, lo que impide que el ovario libere un óvulo durante tu ciclo menstrual. La progestina también espesa el moco cervical, bloqueando la llegada del esperma al óvulo. Hay pastillas que solo contienen una de las hormonas u ambas. Se recomienda tomarlas diariamente y en el mismo horario. **Su efectividad ronda el 98%.**



**Anillo hormonal:** Es un anillo flexible de 5 cm de diámetro que se inserta dentro de la vagina y que libera progestágeno y estrógeno, por lo que tiene el mismo funcionamiento que las píldoras anticonceptivas. Para usarlo se lo debe insertar la misma persona, se deja por 3 semanas y se retira al inicio del periodo, ya que las paredes de la vagina absorben las hormonas. **Su efectividad si es usado correctamente es del 99%**, si se cometen errores de colocación baja al 91%.

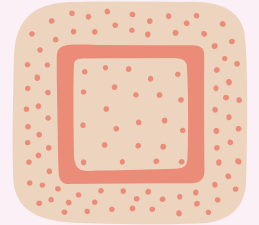
**Inyección anticonceptiva:** Tiene un funcionamiento parecido al de las pastillas anticonceptivas. Se pueden colocar mensualmente, que contiene estrógeno y progestina, o trimestrales, que solo contiene progestina. **Su efectividad es del 99%**





**Implante:** Es una varilla pequeña que va en tu brazo que se coloca con anestesia local, libera una dosis baja y regular de progesterina para engrosar el cuello del útero y afinar el revestimiento del endometrio. Tiene que ser colocado por una matrona. Puede durar de 3 a 5 años. **Su efectividad es del 99.5%.**

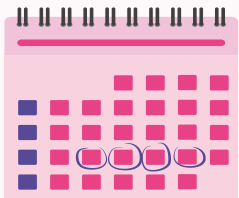
**Parche anticonceptivo:** Es un parche de plástico delgado, cuadrado, que se pega a la piel y libera hormonas al torrente sanguíneo que inhiben la ovulación y hacen más espeso el moco del cuello del útero. Se aplica una vez por semana, excepto cuando comienza la menstruación, en donde no se usa. El primer parche se coloca el mismo día iniciado la menstruación. **Su efectividad es del 99%.**



**DIU:** Existen de dos tipos, uno es una T de plástico recubierto de un hilo de cobre que se coloca dentro del útero, libera iones de cobre que matan los espermatozoides. La forma de T también bloquea los espermatozoides y evita que lleguen al óvulo. Puede durar 10 años y no es hormonal.

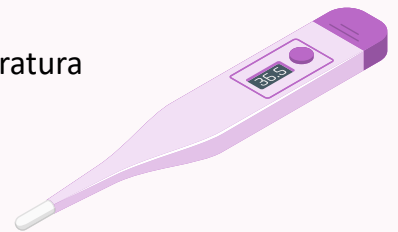
También está el DIU que libera progesterina, el cual hace el mismo funcionamiento que las pastillas, además, bloquea los espermatozoides al tener la forma de T. Puede durar entre 3 a 5 años. Ambos DIU deben ser colocados por una matrona y tienen una **efectividad del 98%**

Estos 3 últimos no tienen una barrera ni hormonal ni física, por lo que se recomiendan más como método de fecundidad que como anticonceptivo. Nos encontramos con:



**Calendario de días fértiles:** Debes llevar un registro de tus 6 últimas reglas, seleccionar el periodo corto y, de la fecha del inicio del segundo ciclo, restarle 14 días. Desde el día 14, dos días antes y dos días después de esta fecha corresponde a tu periodo fértil.

**Temperatura basal:** El periodo de ovulación aumenta la temperatura corporal (0,3 C°), por lo que debes tomarte la temperatura cada mañana al despertar sin levantarte en la mañana. Tienes que llevar un registro de al menos 3 meses para tener una noción de cuánto aumenta y que día.



**Moco cervical:** Consiste en analizar el moco que viene de tu cuello uterino. Hay que analizar diariamente el color y la textura del moco y anotarlo en una tabla. Para usarlo como anticonceptivo, debe tener, al menos, un mes de antigüedad el registro del moco cervical.



**En estos 3 métodos, su eficacia ronda entre el 72-82%**

### ¿Qué es la prevención?

La prevención del cáncer consiste en las medidas que se toman para reducir la probabilidad de enfermarse de cáncer. Con la prevención del cáncer, se reduce el número de casos nuevos en un grupo o población. Se espera que esto reduzca la carga del cáncer y el número de muertes causadas por esta enfermedad.

El cáncer no es una sola enfermedad, sino un grupo de enfermedades relacionadas. Nuestros genes, el estilo de vida y el ambiente que nos rodea, actúan en conjunto para modificar el riesgo de cáncer, ya sea al aumentarlo o disminuirlo. El riesgo de presentar cáncer en cada persona es una combinación de estos factores.

### Están en estudio diferentes formas de prevenir el cáncer, como las siguientes:

- Cambiar el estilo de vida o los hábitos de alimentación.
- Evitar las cosas que se sabe que causan cáncer.
- Tomar medicamentos para tratar una afección precancerosa o para evitar que se presente cáncer.
- Cirugía para disminuir el riesgo.

### Virus del papiloma humano

La prueba del virus del papiloma humano (VPH) detecta la presencia del virus del papiloma humano, un virus que puede provocar el desarrollo de verrugas genitales, células cervicales anormales o cáncer cervical.

El médico puede recomendarte la prueba del VPH si:

- La prueba de Papanicolaou arrojó un resultado anormal con células escamosas atípicas de significación indeterminada
- Tienes 30 años o más



La prueba del VPH es únicamente para mujeres; no existe aún la prueba del VPH para detectar el virus en hombres. Sin embargo, los hombres pueden contraer una infección por VPH y contagiarles el virus a sus parejas sexuales.

La prueba del VPH es un examen de detección de cáncer cervicouterino; sin embargo, no te indica si tienes cáncer. En cambio, detecta la presencia del VPH (el virus que causa el cáncer cervicouterino)



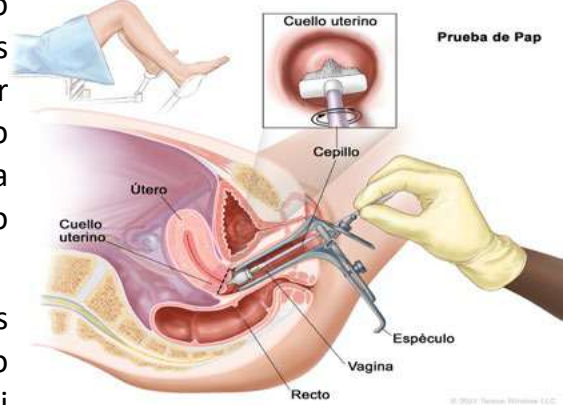
en tu sistema. Ciertos tipos de virus del papiloma humano (incluso los tipos 16 y 18) aumentan el riesgo de tener cáncer cervicouterino.

Por lo general, se realiza una prueba del virus del papiloma humano al mismo tiempo que una prueba de Papanicolaou, que es aquella en la que se recolectan células del cuello del útero para detectar anomalías o la presencia de cáncer. Se puede realizar una prueba del virus del papiloma humano con la misma muestra de la prueba de Papanicolaou o mediante la recolección de una segunda muestra del conducto cervicouterino.

## Procedimiento

El médico introducirá con cuidado un instrumento llamado espéculo en la vagina. El espéculo mantiene separadas las paredes de la vagina para que el médico pueda ver fácilmente el cuello del útero. La introducción del espéculo puede provocarte una sensación de presión en la zona pélvica. A veces, el espéculo se siente frío cuando se lo introduce por primera vez.

Luego, el médico tomará muestras de las células cervicales con un cepillo suave y un dispositivo plano para raspado llamado espátula. Esto no causa dolor y es posible que ni siquiera sientas que se está tomando la muestra.

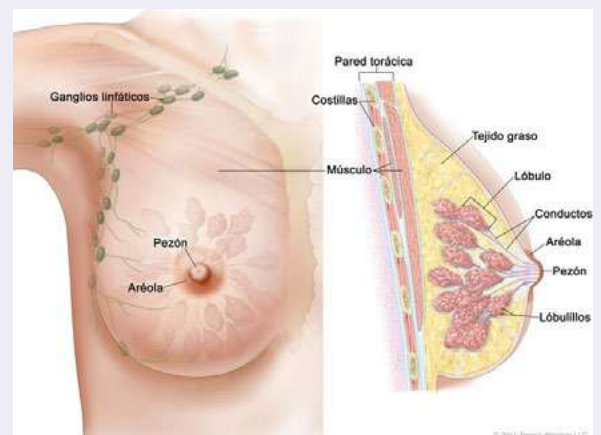


## Cáncer de mamas

El cáncer de mama es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la mama.

La mama está compuesta de lóbulos y conductos. Cada mama tiene de 15 a 20 secciones que se llaman lóbulos y están conectados por tubos delgados llamados conductos.

Cada mama también tiene vasos sanguíneos y vasos linfáticos. Los vasos linfáticos transportan un líquido casi incoloro que se llama linfa. También transportan la linfa entre los ganglios linfáticos. Los ganglios linfáticos son estructuras pequeñas en forma de frijol que filtran la linfa y almacenan los glóbulos blancos que ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Los grupos de ganglios linfáticos se encuentran cerca de la mama, en la axila (debajo del brazo), sobre la clavícula y en el pecho.



Los exámenes de detección verifican la presencia de signos de enfermedad, como el cáncer de mama, antes de que la persona tenga síntomas. El propósito de los exámenes de detección es encontrar el cáncer en un estadio más temprano cuando se puede tratar y quizá se cure. A veces, durante los exámenes de detección se encuentra cáncer que es muy pequeño o de crecimiento muy lento. Estos cánceres no suelen provocar la muerte ni enfermedad a lo largo de la vida de la persona.



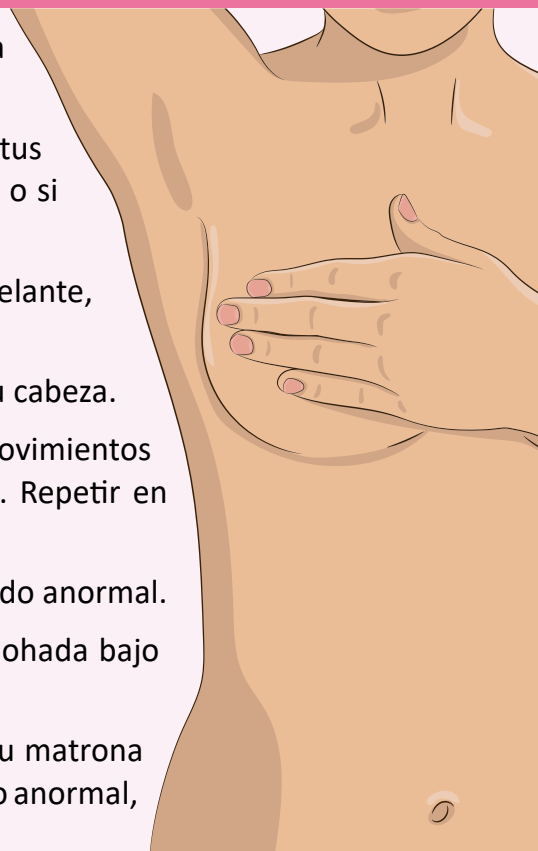
## ¿Cómo se hace una mamografía?

Usted se colocará de pie frente a una máquina especial de rayos X. Una tecnóloga colocará su mama sobre una placa de plástico. Después cubrirá esa mama con otra placa, presionando firmemente. Las placas aplanarán la mama y la mantendrán inmóvil mientras se toma la radiografía. Usted sentirá algo de presión. Los pasos se repiten para tomar una imagen del costado de la mama. Posteriormente, le sacarán una radiografía a la otra mama de la misma forma. Deberá esperar a que la tecnóloga revise las radiografías para asegurarse de que no haya necesidad de volver a tomarlas. Tenga presente que la tecnóloga no puede decirle los resultados de su mamografía. Las mamografías de cada mujer pueden verse un poco distintas porque no hay mujeres con mamas idénticas.

## ¡Hazte el autoexamen!

Te demoras menos de 10 minutos y puedes salvar tu vida, para hacerlo solo debes seguir los siguientes pasos:

1. Frente a un espejo, con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas presenta alguna deformación o si hay cambios de color o si tu pezón esta desviado o hundido.
2. Coloca tus manos en tus caderas e inclínate un poco hacia adelante, busca los mismos cambios que en el punto anterior.
3. Ahora observa los mismos puntos con los brazos apoyados en tu cabeza.
4. De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón. Repetir en ambos senos.
5. Presiona con cuidado cada pezón y observa si hay salida de líquido anormal.
6. Haz las mismas maniobras, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.
7. ¡Y listo! Si notaste algo fuera de lo común, pide una hora con tu matrona para un análisis más exhaustivo. Si no presenciaste nada extraño o anormal, vuelve hacerlo el próximo mes.

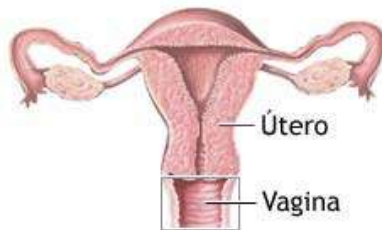


## Pruebas ITS

Las pruebas para detectar una enfermedad en alguien que no tiene síntomas se conocen como exámenes de detección. La mayoría de las veces, los exámenes de detección de infecciones de transmisión sexual no son una parte rutinaria de la atención médica.

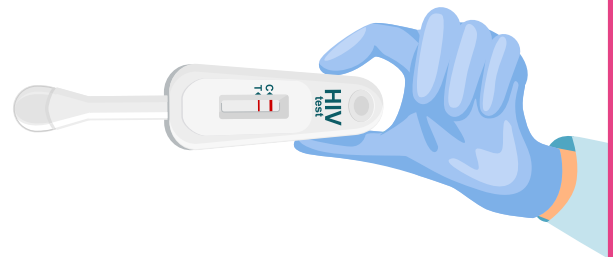
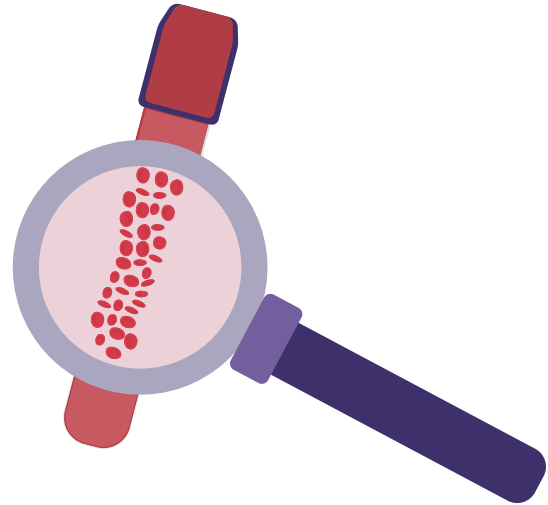
Los análisis de laboratorio pueden identificar la causa y detectar coinfecciones que también podrías tener.

- **Análisis de sangre.** Los análisis de sangre pueden confirmar el diagnóstico de **VIH** o las últimas etapas de la **sífilis hepatitis B, Hepatitis C**.
- **Muestras de orina.** Algunas infecciones de transmisión sexual se pueden confirmar con una muestra de orina.



Examen de vaginitis (monte húmedo): se toma una muestra de secreción vaginal y se elabora una lámina para examinarla al microscopio

ADAM.



- **Muestras de fluidos.** Si tienes llagas genitales abiertas, el médico puede examinar el líquido y muestras de las llagas para diagnosticar el tipo de infección.

Con estas últimas podremos detectar clamidia y gonorrea.



# Diversidad



## ¿Qué es la diversidad?



Es la expresión plural de las diferencias; diferencias no traducidas en negación, discriminación o exclusión, sino en reconocimiento de los otros distintos a mi como partes de una misma entidad colectiva que nos incluye.

La diversidad es aceptar el derecho de cada uno a ser distinto y a ejercer ese derecho a ser distinto. Este amplio concepto está relacionado con lo “distinto”, es por esto que en cualquier lugar encontraremos algo diverso.

**DIVERSIDAD CULTURAL:** Variedad de culturas que se relacionan dentro de un espacio geográfico determinado. Engloba a la diversidad política, ideológica, religiosa, entre otras.

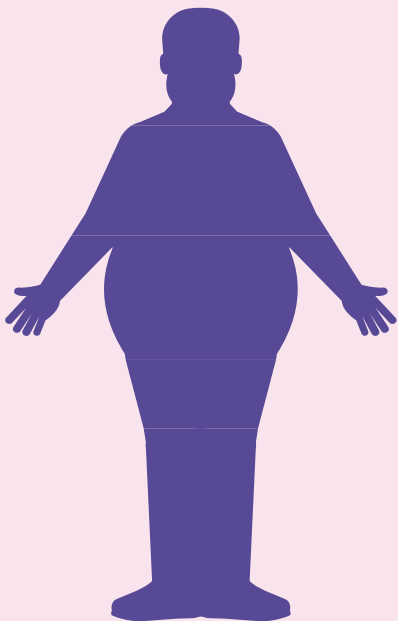


**DIVERSIDAD FUNCIONAL:** Inclusión y respeto hacia las personas que tienen capacidades motoras o intelectuales diferentes.





## Educación nutricional



Es importante cuidar de nuestra salud para mantenernos sanas, activas y realizar las actividades de la vida diaria sin dificultad, por lo que mantener un estado nutricional dentro de los rangos aceptables para la salud es fundamental.

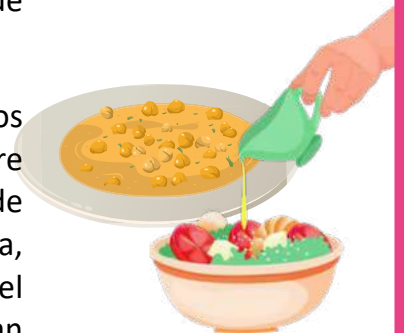
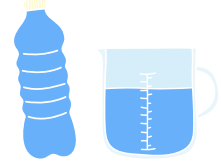
La obesidad es considerada una enfermedad crónica, se considera el principal factor para diversas enfermedades como; la resistencia a la insulina, la hipertensión arterial, dislipidemia (colesterol y triglicéridos elevado), enfermedad renal, distintos tipos de cáncer, entre otras.

Es por esto por lo que daremos algunas recomendaciones e información nutricionales necesaria.

**Las recomendaciones alimentarias son según las guías alimentarias del grupo etéreo y el diagnóstico nutricional que se realizó.**

## Recomendaciones nutricionales generales

- Consumir las porciones indicadas en la pauta para contribuir a una adecuada nutrición y evitar el consumo excesivo de alimentos.
- No saltarse tiempos de comida, ya que así evitamos consumir grandes cantidades de alimentos durante el día.
- Establecer 4 tiempos de comida con al menos 3 o 4 horas de diferencia para evitar tener mucho apetito entre comidas.
- Consumir al menos 8 a 10 vasos de agua al día, hay que recordar que una correcta hidratación ayuda a las articulaciones de nuestro cuerpo y a que las células de nuestro cuerpo funcionen de manera adecuada.
- Si va a consumir colaciones preferir las indicadas en el listado y evitar alimentos ultra procesados como galletas dulces, snack, bebidas, ya que por lo general tienen exceso de grasas saturadas, azúcar y sodio, lo que puede ser perjudicial a la salud si se consumen de manera regular.
- Importante consumir al menos 3 lácteos al día, ya que ayuda a la salud de tus huesos, previene enfermedades y contribuye a que tengas mayor saciedad por los nutrientes que contienen.
- Preferir consumir alimentos preparados al horno, plancha, al vapor o al jugo, ya que al usar grasas sometidas a altas temperaturas (frituras), se generan efectos nocivos y puede afectar la salud de nuestro corazón.
- Cuando consumas legumbres evita comerlas con embutidos (cecinas, longanizas, hamburguesa), ideal acompañarlas siempre con una ensalada con harto jugo de limón o consumir un postre de fruta rica en vitamina C, como por ejemplo naranja, kiwi, frutilla, caqui, granada, piña, entre otras y así facilitar la absorción del hierro, el cual nos ayuda a formar glóbulos rojos los cuales ayudan a la formación de nuestra sangre.
- Evita comer frente al televisor, usando el celular u otro elemento distractor, ya que al utilizarlos en los horarios de alimentación no tenemos conciencia de lo que estamos comiendo y esto puede afectar la digestión, la saciedad y el apetito.



GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO	CANTIDAD DIARIA:	EQUIVALENCIA
Cereales y tubérculos: Pan, Arroz, avena, pastas, papas. Preferir el consumo de cereales integrales	DIARIA	4 a 5 PORCIONES AL DÍA	1 PORCIÓN EQUIVALE A: ¾ taza de arroz o ¾ taza de fideos.  1 diente de marraqueta ó ½ hallulla ó ½ taza de avena ó 1 papa mediana.
Verduras: Tomate, zanahoria, coliflor, betarraga, acelga, etc. Importante variar en los colores.	DIARIA	3 PORCIONES AL DÍA	1 PORCIÓN EQUIVALE A: 1 taza de brócoli 1 taza de coliflor 1 taza de zanahoria
Frutas: Naranja, kiwi, plátano, manzana, frutillas, etc. Importante variar en los colores.	DIARIA	2 a 3 PORCIONES AL DIA	1 PORCIÓN EQUIVALE A: ½ Plátano ó 1 manzana pequeña ó 1 naranja ó 1 taza de frutillas.
Pescado, puede ser enlatado o natural. No consumir frito.	2 o 3 VECES POR SEMANA.	1 PRESA MEDIANA 120 gr.	1 PORCIÓN MEDIANA EQUIVALE A:  1 tarro de atún al agua o 1 presa de jurel de tarro, 120 gr de merluza.
Cárneos bajos en grasas: Pollo sin piel, pavo sin piel. Cerdo: Posta, asiento, pulpa. Vacuno: Posta rosada, posta negra, asiento, lomo liso, pollo ganso	2 VECES POR SEMANA	3 PORCIONES AL DÍA	1 PORCIÓN EQUIVALE A: 1 trozo de 6 cm x 6 cm x 1 cm grosor. 1 trozo de la palma de la mano.
Huevo: Se considera una carne baja en grasa*	3 VECES POR SEMANA (o más en reemplazo de las carnes).	1 a 2 PORCIONES AL DÍA	1 PORCIÓN EQUIVALE A: 1 unidad de huevo.
Legumbres y leguminosas frescas: Garbanzos, lentejas, porotos, arvejas, habas, soya.	2 o 3 VECES POR SEMANA	1,5 PORCIONES AL DÍA	1 PORCIÓN EQUIVALE A: ¾ de taza.
lácteos semi descremados o descremados y sin azúcar: Leche blanca, yogurt diet, leches en cajita sin azúcar o diet, quesillo, queso fresco	DIARIA	3 PORCIONES AL DÍA	1 PORCIÓN EQUIVALE A: 1 yogurt diet 125 cc o 200 cc de leche descremada o 1 Rodela de quesillo.
Aceites y grasas: Aceite de canola, oliva, maravilla, pepita de uva.  Evitar en frituras, preferir siempre crudo.	DIARIA	1,5 PORCIONES AL DÍA	1 PORCIÓN EQUIVALE A: 4 cucharaditas de aceite o ½ palta o 11 aceitunas o 5 nueces o 26 almendras.



## Equivalencias de porciones por grupos de alimentos

EJEMPLO: Grupo de los cereales: Arroz = 1 porción equivale a ¼ de taza.

### Listado de algunos alimentos saludables, equivalencia a 1 porción

CEREALES	Medida casera	LÁCTEOS BG.	Medida casera	VERDURA GRAL.	Medida Casera
Arroz	¼ taza	Leche descremada	200 cc (1 taza chica, no tazón)	Acelga cocida	110 gr ( 1/2 taza )
Arroz Integral	¼ taza	Yogurt descremado light	120 cc o una unidad.	Alcachofa	(1 unidad)
Fideos cocidos al dente	1 taza	Leche cultivada descremada	200 cc	Betarraga (con moderación)	80 gr (1/2 taza)
Fideos integral	¼ taza	Quesillo	1 rodela de 3cm o 60gr.	Berenjena	80 gr (1/2 taza)
Puré	3 cucharadas	<b>CÁRNES BG.</b>	<b>Medida Casera</b>	Brócoli	80 gr(¼ taza)
Papa	1 unidad regular o 2 tamaño huevo.	Posta rosada	50 gr	Champiñones	80 gr
choclo	1 taza	Posta negra	50 gr	Coliflor (con moderación)	80 gr (3/4 taza)
Arveja	1 taza	Asiento picana	50 gr	Esparrago	4 unidades.
Habas	1 taza	filete	50 gr	Espinaca	100 gr (1/2 taza)
Avena	6 crdas razas o ½ taza (40 gr)	Pavo	50 gr	Porotos verdes	70 gr (3/4 taza)
*Galletas de agua o soda	5 unidades	Pollo pechuga	50 gr	Zanahoria	50 gr (1/2 taza)
Pan molde blanco	3 rebanadas	Huevo	1 unidad	Zapallo italiano	1 taza
Pan marraqueta	½ unidad (50 gr)	Atún al agua bajo en sodio	60 gr	Cebolla (CRUDA)	60 gr (3/4 taza)
Pan Molde integral	1 ½ unidad.	Jurel bajo en sodio	60 gr	Tomate (CRUDO)	120 gr 1 unidad regular o ½ grande
Pan pita integral	1 unidad	Merluza	60 gr	Zanahoria (CRUDA)	½ taza o 50 gr
Cereal sin azúcar (corn.flakes)	1 taza	Reineta	60 gr	Palmito	2 unidades
Cereal con azúcar ej:	3/4 taza	<b>Legumbres</b>	<b>Medida Casera</b>		
Chía	2 cucharadas razas (25 gr)	Porotos, lentejas	3/4 taza		
Linaza	1 cucharada	Garbanzos cocidos	3/4 taza		

VERDURA LC.	Medida Casera	FRUTAS	Medida Casera
Acelga (CRUDA)	1 TAZA	Ciruela	3 unidades chicas
achicoria	1 TAZA	Durazno conserva regimel	1 ½ unidad
Apio	1 TAZA	Frambuesas	130 gr (1 taza)
Cochayuyo	1 TAZA	Frutillas	1 taza (200 gr)
Envidia	1 TAZA	Kiwi	2 unidades (100gr)
Espinaca cruda	1 TAZA	Manzana	1 unidad regular
Lechuga	1 TAZA	Membrillo	1 unidad chica
Penca	1 TAZA	Naranja	120 gr o 1 unidad
Pepino	1 TAZA	Nispero	5 unidades
Pimentón rojo y verde	3/4 TAZA	Pera	1 unidad regular
Rabanito	3 UNIDADES	Piña	¼ taza o 120 gr
<b>ACEITES y Grasas</b>	<b>Medida Casera</b>	Sandía	200 gr o 1 taza
Palta	3 crdas de palta	Melón	1 taza o 180 gr.
Crema light	4 cditas.	Guinda	10 unidades
Aceite	4 cditas.	Uva	10 unidades
<b>1 porción de ALIMENTOS RICOS EN LIPIDOS</b>		Damasco	3 unidades chicas
Almendra	12 unidades	Tuna	2 unidades reg.
Maní	15 unidades	Higos	2 unidades
Nuez	3 unidades	Arándanos	3/4 de taza

## Patrones alimentarios (tiempos de comida)

### Ejemplos:

- **4 TIEMPOS:** Desayuno 8:00-9:00 / Almuerzo 12:00-13:00/ Once: 16:00-17:00 / Cena: 20:00 hrs.
- **4 TIEMPOS + 1 Colación:** Desayuno: 7:00-8:00 am / colación 10:00 / almuerzo 13:00 / Once 16:00 / Cena: 19:30-20:00 hrs.

## Colaciones saludables

### ejemplos de colaciones:

- 1 yogurt diet + 1 cucharada de avena o chía o linaza ó 1 cucharada de frutos secos molidos.
- 1 porción de fruta o 1 taza de tuti frutti (sin azúcar).
- 1 porción de jalea (diet sin azúcar) con fruta.
- 1 puñado de mix de frutos secos.
- 1 huevo duro + 1 taza de té con endulzante.
- 1 cucharada de pasta de legumbres + 2 galletas de salvado + 1 taza de té o infusión de fruta o hierba.
- 1 galleta de arroz con mermelada sin azúcar + 1 taza de té o infusión de hierbas o fruta.
- 1 barrita de cereal o 2 galletas de avena caseras (sin azúcar, reemplazar por Stevia, sucralosa, alulosa o tagatosa).
- 1 taza de leche licuada con  $\frac{1}{4}$  de plátano y endulzante.
- 3 galletas integrales o de salvado de trigo con mermelada diet sin azúcar + 1 taza de té o infusión de hierbas.
- 1 taza de palomitas de maíz caseras (sin azúcar con pizca de sal o con endulzante)

### Alimentos desaconsejados:

Crema, margarina, manteca, sopaipillas, pan “doblada”, pan “amasado”, paté, hamburguesas, cortes de carne como tapapecho, sobrecostilla, tapabarriga, costillar de cerdo, cordero, vienas, longanizas, chorizo, jamón de cerdo, salame, panita de pollo, papas fritas, lácteos enteros.

**Alimentos altos en azúcar y grasa:** Dulcería ultra procesada, como Galletas (envasadas), quesos (envasados), Chocolate, obleas, entre otras.

**Alimentos altos en azúcar:** Bebidas normales, jugos envasados, galletas, mermelada, manjar, helado, salsa de chocolate.

# Recetario breve

## Hummus o pasta de legumbres:

### Ingredientes:

- 2 a 3 dientes de ajo.
- 400 g de garbanzos o porotos cocidos (o en conserva), aclarados y escurridos
- 60 cc de agua.
- 30 cc de jugo de limón.
- 40 g de semillas de sésamo tostado (opcional).
- ½ cucharadita de sal.
- 30 cc de aceite de oliva virgen extra (y algo más para servir).
- Comino molido o paprika (pimiento molido) (opcional).

**Preparación:** Ponga en el vaso de la juguera o procesadora los ajos, los garbanzos cocidos, el agua, el jugo de limón, el sésamo tostado, la sal y el aceite y triture 1 minuto a alta velocidad. Vierta el hummus en un plato, rocíe con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y espolvoree con pimentón o comino.



## Galletas de avena (10 unidades)

### Ingredientes:

- 3 tazas de avena
- 2 unidades de huevo
- 1 cdta esencia de vainilla
- 2 cdta polvos de hornear
- 1 taza de endulzante en polvo (tagatosa) sino puede ser liquido Stevia o sucralosa.

### Preparación:

**Primero procesar la avena en una licuadora hasta que quede como harina.** Agregar los huevos, la esencia de vainilla, polvos de hornear y el endulzante en polvo. Mezclar hasta obtener una masa homogénea. Hornear en horno precalentado a 180° C durante 20 minutos.



## Panqueques de avena (3 porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de avena o 1 ½ taza de harina de avena
- ½ plátano
- ½ taza de leche descremada.
- 1 cdta de polvos de hornear.
- Endulzante a gusto.

**Preparación:** Poner en una licuadora todos los ingredientes y procesarlos. Luego calentar un sartén con 1 cdta. de aceite, disponer la mezcla y cocinar por lado y lado hasta que se doren. Luego servir con mermelada dietética, también se le pueden agregar plátano, manzanas y/o frutilla en rodajitas.



## Hamburguesas de pollo (6 porciones)

### Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo (300 grs).
- ½ cebolla picada.
- ½ pimentón picado en cubitos.
- 1 huevo.
- Sal, pimienta, orégano.

### Preparación:

1. Cocer las pechugas de pollo en una olla con aliños.
2. Luego picarlas y procesarlas en una licuadora.
3. Hacer un sofrito con la cebolla y el pimentón.
4. Mezclar con el licuado de pollo, agregar un huevo batido, mezclar y formar bolitas luego aplanar hasta obtener la forma de hamburguesas.
5. Calentar (no freír) en un sartén por lado a lado hasta que estén doradas.



## Hamburguesa de lentejas (4 unid aprox)

### Ingredientes:

- Lentejas, 200 gramos.
- 1 Cebolla pequeña.
- 1 diente de ajo.
- Sal y pimienta.
- Aceite virgen extra

### Preparación:

1. Dejar lentejas en remojo el día previo.
2. Escurrir las lentejas y cocinarlas.
3. Luego se deben procesar en la licuadora o procesadora hasta obtener un puré. Preparar un sofrito con la cebolla y salpimentar. Agregar el diente de ajo.
4. Mezclar el sofrito con el puré de lentejas.
5. Darle forma con las manos empezando a crear bolitas y luego ir aplastando hasta estiraras y darle forma de hamburguesas con un grosor de 3 cms aproximadamente.
6. Poner en una sartén caliente o al horno con 1 cdita de aceite.



# ¿Cómo leer el etiquetado nutricional?

## 1. Ver los "ALTOS EN" o sellos:

- Los sellos nos indican si es alto en calorías, grasas, azúcar y sodio.
- Estos sellos son en base a 100 grs, por lo que muchas empresas alimentarias redujeron los gramos del producto por lo que se liberan de los sellos.
- Pero ojo! Esto no quiere decir que el alimento sea saludable.
- Por lo que debemos de fijarnos en más cosas aparte de los sellos.

## 2. Debemos leer el listado de ingredientes:

- Este va por orden de mayor a menor cantidad.
- Elige el que tenga ingredientes que conozcas.
- Entre más ingredientes desconocidos, más procesado es el alimento.

**Ingredientes:** Agua, vinagre de alcohol, azúcar, jarabe de maíz alto en fructosa, tartrazina, amarillo crepúsculo, benzoato de sodio, sal, colorante caramelo.

## 3. Ahora veamos la etiqueta:

- La etiqueta nos muestra la cantidad de nutrientes que tiene el alimento por 100 grs y por porción.
- Nos permite conocer la porción que debemos de consumir del alimento.
- No sólo debemos de ver la cantidad de calorías, sino que también la composición de grasas, cantidad de azúcar, sodio, etc.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Porción: 1 cda. (7g.)	
	Porciones por envase: 36	
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	716	50
Proteínas (g)	0.8	0.1
Grasa total (g)	80.2	5.6
- Grasa saturada (g)	13.8	1.0
- Grasa monoinsat (g)	28.5	2.0
- Grasa poliinsat (g)	34.6	2.4
- Colesterol (mg)	0	0
Hidratos de Carbono disponibles (g)	0.5	0

Nutriente	Libre	Bajo	Liviano	Reducido
CALORÍAS	< 5 KCAL	< 40 KCAL	< 50% QUE EL ALIMENTO ORIGINAL	< 25% QUE EL ALIMENTO ORIGINAL
GRASAS	<0,5 GRS	<3 GRS	<50% QUE EL ALIMENTO ORIGINAL	< 25% QUE EL ALIMENTO ORIGINAL
GRASAS SATURADAS	<0,5 GRS TRANS	< 1 GRS	-	-
COLESTEROL	< 2 MG	< 20 MG	<50% QUE EL ALIMENTO ORIGINAL	< 25% QUE EL ALIMENTO ORIGINAL
AZÚCAR	< 0,5 GR	-	-	-
SODIO	< 5 MG	< 140 MG	-	-





**¡La salud no lo es todo,  
pero sin ella todo lo demás es Nada!**



**“Enseñar es dejar una huella en  
la vida de una persona”**



# ABRAZANDO TU SALUD

Manual de Salud



Universidad  
Central

